

THOMAS W. PHELAN  
TRACY M. LEWIS

# PHƯƠNG PHÁP ĐẾM 1 2 3 KỲ DIỆU

DÀNH CHO TRẺ EM

Giúp trẻ hiểu các quy tắc mới

Hơn  
**1 triệu bản**  
đã được  
phát hành



Trung tâm PPRAC dịch

NHÀ XUẤT BẢN  
LÀO ĐỘNG



alphabooks®  
TRUNG TÂM PPRAC DỊCH



## Lời giới thiệu

Có những trẻ rất nghịch ngợm, mất tập trung và không vâng lời. Có những trẻ ý thức học tập kém và luôn làm giáo viên bực mình. Khi chơi, trẻ làm các bạn khó chịu vì không tuân thủ luật chơi, không kiên nhẫn đợi đến lượt mình. Với những trẻ có hành vi như thế, cha mẹ luôn phải quát mắng, trách phạt. Nhưng càng phạt thì trẻ lại

càng hay mắc lỗi, rồi lại càng hay bị phạt, không khí trong gia đình luôn ồn ào, căng thẳng.

Điều mà tất cả thấy các bậc cha mẹ, thầy cô giáo đều mong đợi ở trẻ là không làm điều xấu và biết làm điều tốt, trẻ cảm nhận được tình yêu thương của cha mẹ và luôn được sống trong bầu không khí vui vẻ, yên bình, không còn bị la mắng và đánh đòn nữa.

Thấu hiểu những nguyện vọng của các bậc cha mẹ và con cái, tác giả Thomas W. Phelan và Tracy M. Lewis đã viết cuốn sách *Phương pháp 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em*.

Đây là cuốn sách phù hợp với trẻ ở nhiều độ tuổi và nhiều cách học khác nhau, vì thế trẻ có thể nhận được những thông tin có ích. Phương pháp 1-2-3 kỳ diệu là một chương trình giúp bố mẹ khiến trẻ cư xử đúng mực hơn, từ đó không còn phải quát mắng hay đánh đòn nữa.

Cuốn sách giải thích các quy tắc theo cách mà các bạn nhỏ có thể hiểu được. Trong sách có những câu chuyện thú vị kèm theo một số trò chơi.

Phương pháp 1-2-3 kỳ diệu giúp các bậc cha mẹ trải nghiệm nhiều thời gian chơi với con trẻ hơn, bầu không khí gia đình sẽ dần trở nên bình yên và hạnh phúc. Các bạn nhỏ sẽ dễ dàng hơn khi nói cho bố mẹ biết về những gì đang khiến mình khó chịu. Không chỉ có vậy, trẻ sẽ cảm thấy bản thân mình tốt lên rất nhiều.

Nhận thấy giá trị và ý nghĩa thiết thực của cuốn sách, Công ty CP Sách Alpha đã mua bản quyền, kết hợp với Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Khoa học Tâm lý - Giáo dục (PPRAC) cùng Phòng khám Ngọc Minh chuyển ngữ cuốn sách sang tiếng Việt.

Mặc dù rất cố gắng trong công tác biên dịch và hiệu đính nhưng bản dịch chắc chắn vẫn còn thiếu sót.

Chúng tôi mong nhận được những góp ý của độc giả để tiếp tục chỉnh sửa và hoàn thiện cho những lần xuất bản sau.

*Dịch giả - TS. BSCKII Lã Thị Bưởi*

*Cố vấn Trung tâm PPRAC*

*Trưởng phòng khám Ngọc Minh*

# Hướng dẫn sử dụng sách

*Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* là một cuốn sách mới được viết để giúp cha mẹ giải thích cho con về chương trình kỷ luật đơn giản nhất của Mỹ (*Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu: Kỷ luật hiệu quả cho trẻ 2-12 tuổi*). Ấn bản *Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu dành cho cha mẹ* đã bán ra hơn một triệu bản vì những điều hướng dẫn trong sách dễ áp dụng và có hiệu quả.

Hầu hết các cuốn sách viết về kỷ luật cho trẻ đều giải thích cách thức thực hành cho cha mẹ. Sau đó cha mẹ giải thích cho trẻ. Tuy nhiên *Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* trực tiếp giải thích cho trẻ những phương thức kỷ luật mới (với trẻ nhỏ hơn thì cần thêm sự giúp đỡ của cha mẹ). Cuốn sách được trình bày dưới góc nhìn của trẻ và có các trò chơi, ô chữ, câu hỏi để thảo luận. Những hình ảnh trong sách được minh họa bốn màu.

Nếu bạn định bắt đầu sử dụng *Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu* với trẻ nhà bạn, cuốn sách này sẽ là một công cụ hữu hiệu giải thích chính xác cho trẻ phương pháp để m này là gì và thực hiện thế nào. Nếu bạn đã áp dụng phương pháp này với con, cuốn sách cũng sẽ giúp bạn củng cố và nhắc lại cho trẻ những gì mà trẻ đã biết về chương trình này.

Nếu trẻ chưa đến tuổi đọc sách, hãy bắt đầu bằng việc đọc cho trẻ phần I: Câu chuyện của Rachel và Maddie. Cứ để trẻ ngắt lời, đặt câu hỏi hoặc tự xem phần nào đó. Câu chuyện ngắn gọn và đơn giản, vì thế nhiều trẻ có thể xem được toàn bộ.

Nếu trẻ đã đọc tốt hơn, hãy để trẻ tự đọc “Câu chuyện của Rachel và Maddie” hoặc để trẻ đọc nó cho bạn nghe. Sau đó, trẻ có thể muốn đặt câu hỏi hoặc bạn có thể hỏi về những gì trẻ đọc.

Khi trẻ đã hiểu “Câu chuyện của Rachel và Maddie”, những chương khác sẽ dễ hiểu hơn. Nếu muốn, trẻ có thể đọc ngay tới

Chương 6 hoặc Chương 9 (đọc một mình hoặc cùng bạn) hoặc trẻ có thể đọc mỗi lần một chương. Thứ tự của các chương không quá quan trọng.

Chương 6: Bộ công cụ của Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu giải thích những chiến lược khác nhau mà các bậc cha mẹ sẽ áp dụng để củng cố những hành vi tốt, kiểm soát những hành vi không đúng và tăng cường các mối quan hệ; ví dụ như phép để m, khen thưởng và chơi một đôi một. Chương 6 cũng sẽ củng cố kiến thức của bố mẹ về những điều họ cần làm!

Chương 7: Đưa ra một danh sách những câu hỏi mà trẻ thường hỏi về Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu trước khi bắt đầu chương trình. Sau khi đọc “Câu chuyện của Rachel và Maddie”, con bạn sẽ có thể tự mình trả lời được một vài trong số những câu hỏi này.

Chương 8: Những hoạt động giải trí và ô chữ gồm một số bài tập đơn giản để làm rõ những khái niệm về Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu. Những hoạt động có thể đòi hỏi một chút hỗ trợ từ bố mẹ được đánh dấu với dấu này.



Chương 9: Sau đó gia đình chúng ta sẽ như thế nào? Chương này sẽ giúp trẻ hiểu vì sao bố mẹ phải áp dụng Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu. Đây là chương dễ hiểu nhất trong các chương. Nó có các hoạt cảnh đơn giản về những hành vi có tiến bộ, về những mối quan hệ tốt đẹp hơn và một cuộc sống gia đình hạnh phúc, ít căng thẳng hơn.

Cuốn sách *Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* có những yếu tố thực và hư cấu, đưa ra các hoạt động cần áp dụng. Cuốn sách này phù hợp với trẻ ở nhiều độ tuổi với nhiều cách học khác nhau, vì thế nhiều trẻ có thể nhận được những thông tin hữu ích từ cuốn sách. Quan trọng nhất là cuốn sách *Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* có thể giúp bố mẹ và trẻ thích thú làm việc cùng nhau.



CHÀO CÁC BẠN,  
MÌNH LÀ BEN, MÌNH 10 TUỔI

Mình ở đây để kể cho các bạn nghe vì sao cuốn sách Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em được viết. Vài năm trước, gia đình mình chuyển tới một thị trấn mới vì công việc của bố mình. Điều này thật khó khăn cho tất cả mọi người trong nhà. Mình đã không thể hợp với giáo viên mới, chị mình thì buồn bã vì phải xa bạn bè, còn bố mẹ mình thì tranh luận với nhau rất nhiều. Chị và mình tranh cãi nhiều hơn bao giờ hết (đương nhiên, chủ yếu là lỗi của chị ấy). Mình thường giả ốm để không phải đi học buổi sáng, còn chị mình thì lúc nào cũng than vãn và kêu ca. Trước khi chuyển nhà, lúc nào ở nhà với gia đình cũng vui, nhưng sau khi chuyển nhà thì toàn những chuyện rắc rối! Không ai thấy vui và ai cũng chỉ cố ra ngoài theo cách của mỗi người.

Cuối cùng, bố mẹ mình quyết định rằng cả nhà đều cần được giúp đỡ để quen với cuộc sống ở thị trấn mới. Cả nhà đi đến gặp một cô được gọi là “nhà tâm lý” (mình gọi cô ấy là “bác sĩ tâm lý”). Cô ấy hướng dẫn bố mẹ mình áp dụng Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu. Đó là chương trình giúp bố mẹ khiến trẻ cư xử đúng mực hơn mà không phải quát mắng hay đánh đòn. Đó là điều tốt nhưng khi chị và mình lần đầu tiên khám phá nó, chúng mình chẳng thấy vui chút nào. Và một khi đã thực hiện, chúng mình thấy rằng nó khá dễ chịu. Bố mẹ đã giúp chúng mình dừng lại những việc cần dừng, như cãi nhau –

và bắt đầu những việc cần bắt đầu, như sẵn sàng cho việc đến trường! Bố mẹ đã ngừng la mắng quá nhiều và sau đó chúng mình cũng ngừng la hét. Thật là tuyệt!

Và đó chính là lý do vì sao lại có cuốn sách này. Khi bố mẹ mình bắt đầu sử dụng Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu, bố mẹ mình có sách và một cặp DVD hướng dẫn thực hành. Chị gái và mình cũng muốn xem nhưng chúng lại quá khó hiểu đối với tụi mình. Có quá nhiều điều viết cho người lớn hiểu. Chính vì thế mà có cuốn sách này, phiên bản dành cho trẻ em! Cuốn sách giải thích quy tắc để m 1-2-3 kỳ diệu theo cách mà chúng ta có thể hiểu được. Trong sách có những câu chuyện thú vị và có cả một số trò chơi nữa.

Giờ thì bố mẹ có sách của bố mẹ và chúng mình có sách của chúng mình! Và chúng mình lại có một gia đình mà hầu như lúc nào mọi người cũng đều cảm thấy hạnh phúc. Đó là điều tốt nhất. Vậy thì hãy yêu thích cuốn sách này và mình cũng sẽ tham gia cùng với các bạn từ bây giờ và sau này.



# **Phần 1. Câu chuyện của Rachel và Maddie**

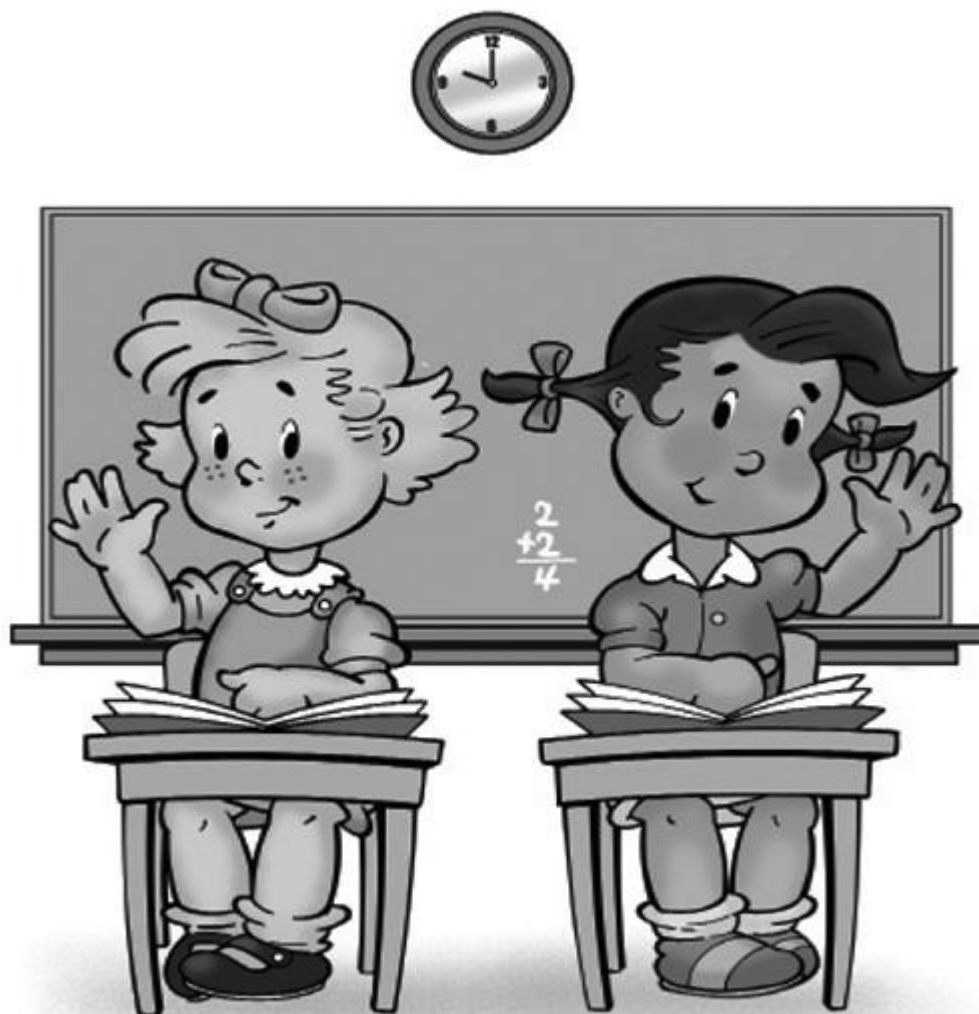
## **Chương 1. Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu là gì?**

Đây là câu chuyện về hai bạn nhỏ tên là Maddie và Rachel. Bố mẹ của Rachel đã ly dị và họ sử dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu với bạn ấy và em trai Marc của bạn ấy. Còn Maddie và bố mẹ bạn ấy lúc nào cũng to tiếng với nhau. Maddie đã không làm những việc bạn ấy phải làm và bố mẹ của bạn ấy phát cáu lên. Trong câu chuyện, Rachel giúp Maddie hiểu Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu là gì và nó đã giúp gia đình Maddie trở nên hạnh phúc hơn rất nhiều và có nhiều niềm vui chung hơn.



Rachel đang chơi câ`u trượt ở sân sau. Bạn â`y thích trò này vô cùng! Cô bạn tô`t nhấ`t của Rachel là Maddie, cô bé sô`ng ở nhà liê`n kê` phía bên phải và cũng thích trượt câ`u trượt. Các bạn gái thích mê trò này khi được mẹ đưa đế`n công viên ngay trong khu phố` của họ vì ở đó có câ`u trượt dài nhấ`t, tron nhấ`t thế` giới.

Rachel và Maddie đã sô`ng cạnh nhà nhau từ nhỏ. Thực sự Rachel không thể nhớ nổi từ khi nào gia đình Maddie đã xuấ`t hiện ở phía bên kia hàng rào cạnh nhà bạn â`y nữa! Hai bạn học lớp Hai cùng nhau. Cả hai rấ`t vui vì điề`u đó và điề`u yêu quý cô giáo của mình.



Thậm chí khi không ở trường, hai bạn gái cũng luôn ở bên nhau. Họ thích đạp xe, chơi trò chơi và ngủ đêm ở nhà bạn. Cả hai thích mê khi được ngủ đêm ở nhà bạn! Hai bạn luôn ở nhà Rachel khi ngủ đêm cùng nhau bởi vì bố mẹ Maddie là mẹ rất nhiều khủng khiếp. Rachel hay bị đau bụng mỗi khi bị la mắng. Bố mẹ của Maddie là những người tốt, nhưng Rachel không thích việc la hét tí nào. Việc đó nhắc bạn ấy nhớ về mẹ mình trước khi mẹ sử dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu.



Một lần, khi Rachel đang trượt cầu trượt ở sân sau, bạn ấy nghe thấy tiếng la hét phát ra từ cửa sổ nhà Maddie đang mở. Bạn ấy không biết điều gì đang xảy ra.



Đầu tiên, bạn ấy nghe thấy Maddie la hét và sau đó là mẹ của Maddie. Maddie la hét TO HƠN và rồi mẹ bạn ấy thậm chí còn LA HẾT TO HƠN THÊ! Đột nhiên, cửa sau nhà họ bật tung và Maddie chạy ra ngoài sân sau nhà bạn ấy. Bạn ấy khóc, khóc nức nở. Rachel tự hỏi tại sao Maddie buồn đến vậy! Bạn ấy nhảy rất nhanh qua hàng rào giữa hai nhà để tới chỗ bạn mình.

“Có chuyện gì vậy, Maddie?” Rachel hỏi.

“Mẹ tớ thật quá đáng!” Maddie âm ỉ.

“Mẹ cậu đã làm gì?” Rachel hỏi.



Maddie nói: “Mẹ bảo tớ lau dọn phòng của tớ trước khi mẹ và tớ đến nhà bà ngoại chiều nay. Hôm nay là sáng thứ Bảy! Tớ KHÔNG MUỐN dọn phòng mình! Mẹ tớ bảo rằng cuối tuần sẽ rất bận, vì vậy tớ phải làm việc đó ngay lập tức! Tớ hét lên rằng tớ SẼ KHÔNG làm và đi vào phòng của tớ rồi đóng sập cửa lại. Sau đó mẹ đi vào phòng và bắt đầu la mắng tớ rằng tớ thật nhát nên đi lau dọn phòng mình, nếu không tớ sẽ gặp rắc rối lớn thực sự.”

“Bảo cậu dọn phòng của chính cậu không có nghĩa là quá đáng,” Rachel nói.

“Không, tớ nghĩ điều đó không quá đáng gì cả. Điều quá đáng là khi mẹ mắng tớ,” Maddie nói. Trông bạn ấy rất buồn.

“Cậu hét lên với mẹ cậu trước phải không?” Rachel hỏi.

“Tớ không quan tâm. Mẹ tớ vẫn QUÁ ĐÁNG,” Maddie lý luận.



“Ừ, tớ cũng không thích bị la mắ’ng. Mẹ tớ luôn la mắ’ng tớ trước khi nhà tớ áp dụng Phương pháp đê’ m 1-2-3 kỳ diệu,” Rachel nói.



“Phương pháp đê’ m 1-2-3 kỳ diệu? Đó là gì vậy?” Maddie hỏi.

“Đó là một phương pháp hay để bố mẹ dạy con cách cư xử. Nhà tớ dùng cách này từ lâu rồi. Tớ thực sự thích nó. Đầu tiên tớ không chịu, nhưng bây giờ mọi người trong gia đình tớ đều làm và tốt hơn nhiều. Tớ thực sự vui vì cả mẹ và bố tớ đều sử dụng nó!” Rachel nói.



“Mẹ cậu có biết phép thuật không?” Maddie hỏi.

“Ồ, nó KHÔNG THỰC SỰ là phép thuật. Nó được gọi là điều kỳ diệu. Tớ không biết nữa”, Rachel trả lời.



“Có thể nó được gọi là ‘kỳ diệu’ bởi vì một cách kỳ diệu nó giúp MẸ khỏi lúc nào cũng la mắ’ng và tức giận!” Maddie nói.

Rachel hào hứng nói: “Này, tớ cá là như vậy!”



Điều tốt nhất mà  
Phương pháp đếm 1-2-3  
kỳ diệu mang lại là bố  
mẹ không còn la mắng  
và đánh đòn con nữa.

## Chương 2. Phép đếm là gì

Nhà Maddie trong câu chuyện này nhắc tớ nhớ lại rằng nhà tớ cũng đã từng như vậy. Mọi sự tranh cãi và la mắng đều là hình phạt nặng.





“Tại sao chúng ta không vào nhà và cùng dọn sạch phòng của cậu nhĩ? Sau đó có thể đi n nhà tớ chơi”, Rachel nói.

“Cậu sẽ giúp tớ chứ?” Maddie hỏi lại.

“Chắ c chắ n rô`i. Nế` u bọn mình làm cùng nhau thì mọi việc sẽ rấ t nhanh!” Rachel nói và chạy về` phía nhà Maddie.



Rachel cất cái hộp đựng những miêng xé p hình bị rơi trên sàn còn Maddie thì nhặt quầ n áo bẩn của bạn ấy cho vào giỏ. Maddie bắt đầ u nghĩ đế n điề u “1-2-3” mà Rachel vừa kể cho mình nghe.

“Này Rachel... Toàn bộ Phương pháp đế m 1-2-3 kỳ diệu diễn ra như thế nào vậy?” Maddie hỏi.

“Ồ , mỗi khi tớ bắt đầ u làm điề u gì đó không nên làm, ví dụ như trêu em tớ, mẹ tớ sẽ nói ‘1’. Nế u tớ thôi không làm thế nữa, mọi chuyện sẽ yên ổn. Nế u tớ vẫn tiế p tục, mẹ tớ sẽ nói ‘2’. Đó là cơ hội

cuối cùng để tớ dừng lại. Nếu tớ vẫn không dừng thì mẹ tớ sẽ nói ‘3, thực hiện 7’” Rachel giải thích.

“Thực hiện 7 nghĩa là gì?” Maddie có vẻ bối rối.



“Điều đó có nghĩa là tớ phải ngồi trong phòng mình 7 phút” Rachel nói.

“Số 7 đúng là một con số kỳ lạ”, Maddie nói.

“Tớ phải ngồi 7 phút bởi vì tớ 7 tuổi. Nếu tớ 5 tuổi thì tớ phải ở trong phòng 5 phút. Cậu hiểu không?” Rachel hỏi.

“À, tớ hiểu rồi!” Giờ thì Maddie đã hiểu.

“Điều đó được gọi là ‘đếm’. Trong Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu, đó là những gì bố mẹ sẽ làm với cậu khi họ muốn cậu ngừng việc mà họ không muốn cậu làm.” Rachel nói với mình.



TẠI SAO BỐ MẸ ĐẾM ĐẾN 3?  
BỐ MẸ MUỐN ĐÂY BẠN  
NHỮNG ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN. HỌ  
SẼ ĐẾM "1" VÀ "2" ĐỂ CHO BẠN  
CÓ CƠ HỘI TỰ NHẢY RA ĐIỀU  
ĐÚNG ĐẮN CẦN LÀM.



Hai bạn đã dọn xong phòng của Maddie. Đúng là nếu hai người cùng nhau dọn dẹp thì nhanh hơn thật! Họ quyết định đi đến nhà Rachel để chơi búp bê. Maddie vớ lấy con búp bê yêu thích của mình ở trên giường và cùng đi với Rachel.

Các cô bé chơi trò cho em búp bê của mình bú bình ở phòng khách nhà Rachel. Maddie nói: “Cậu biết không? Thỉnh thoảng khi bố mẹ tớ bảo tớ đi về phòng mình, tớ nói với bố mẹ ‘Không!’ Cậu đã bao giờ làm vậy chưa?”



“Thỉnh thoảng khi tớ tức giận thì tớ cũng nói vậy,” Rachel trả lời. “Sau đó mẹ tớ có thể sẽ cho tớ một lựa chọn khác.”

“Tớ chưa hiểu,” Maddie nói. “Tất cả những gì cậu phải làm là nói ‘Không’ và sau đó cậu không phải đi về phòng mình nữa đúng không?” Maddie vô cùng tò mò!

Rachel nói, “Ừm, không hẳn là như thế. Nếu tớ không đi về phòng trong 7 phút sau khi mẹ tớ đếm đến 3 thì mẹ sẽ rút bớt tiền tiêu vặt của tớ, hoặc bắt tớ phải đi ngủ sớm hoặc tớ sẽ phải làm điều gì đó. Sau đó mẹ sẽ để cho tớ tự lựa chọn. Tớ thường chọn đi về phòng mình thì hơn. Những lựa chọn khác luôn tệ hơn so với việc phải ở trong phòng mình 7 phút!” Rachel kể với bạn.





“Ừ, ở trong phòng 7 phút không hẳn là tồi tệ. Cậu vẫn có thể chơi lúc ở trong phòng phải không?” Maddie hỏi bạn.

“Tớ có thể chơi gì cũng được trừ trò chơi điện tử. Tớ cũng không được xem ti vi nữa. Điều hay nhất là khi hết 7 phút và tớ ra khỏi phòng mình, mẹ tớ lại vui vẻ với tớ. Mẹ không la mắ'ng tớ mà cũng không bảo rằ'ng tớ hư. Mẹ và tớ cư xử như là chưa có chuyện gì xảy ra cả!” Rachel giải thích.



Maddie hỏi: “Vậy tất cả những gì mẹ cậu làm là để m? Mẹ cậu không hề mắ ng cậu à?”

“Không, không mắ ng một tí nào cả,” Rachel đáp.

“Ồ ! Đó là lý do mà nhà cậu luôn yên ả hơn nhiề u!” Cuối cùng Maddie cũng nhận ra! Cô bé rấ t ngạc nhiên về việc này.

“Đi nào,” Rachel nói. “Chúng mình cùng đi ăn nhẹ nhé!”



PHÉP ĐÊM GIÚP  
CHÚNG TA GHI  
NHỚ NHỮNG GÌ BỐ  
MẸ GIAO.

### Chương 3. Bố mẹ sẽ yêu cầu tổ dọn dẹp phòng của mình như thế nào?

Vậy bạn hình dung bây giờ Maddie nghĩ gì về Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu? Tớ không nghĩ bạn ấy đã biết rõ về nó. Bạn ấy cần được nghe Rachel kể nhiều hơn.



Chiều hôm sau, Maddie lại tới nhà Rachel. Hai bạn đang ngồi trong phòng bếp ăn một ít bánh quy và sữa mà mẹ của Rachel đã chuẩn bị.

“Cậu biết không,” Maddie nói, “Hôm qua phép đêm đã không xảy ra ở nhà tớ. Tớ không làm điều gì tệ cả. Mẹ cũng không yêu cầu tớ phải DỪNG việc gì. Mẹ tớ muốn tớ BẮT ĐẦU dọn dẹp phòng của mình”.



“Chà, Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu không chỉ được áp dụng khi cậu làm điều gì đó tệ,” Rachel đáp lại. “Nó cũng giúp cậu thực hiện những điều tốt nữa.”

“Vậy bố mẹ đã làm gì để khiến cậu làm những việc tốt?” Maddie muốn được biết.



“À”, Rachel bắt đầu kể, “Ví dụ như, nếu mẹ muốn tớ dọn dẹp phòng của tớ sáng nay và tớ không làm, mẹ sẽ dọn phòng cho tớ.”

“CÁI GÌ CỜ?!” Maddie cắt ngang. “Mẹ cậu sẽ DỌN PHÒNG cho cậu á?”

“Đợi một chút! Tớ chưa nói xong! Mẹ sẽ dọn phòng cho tớ, nhưng sau đó mẹ sẽ cắt giảm tiền tiêu vặt của tớ.” Rachel kể.

“Cắt giảm? Điều đó nghĩa là sao?” Maddie hỏi.



“Nghĩa là mẹ tớ sẽ dọn dẹp phòng cho tớ, nhưng tớ sẽ phải trả tiền cho việc mẹ tớ làm, tiền đó lấy từ tiền tiêu vặt của tớ,” Rachel trả lời.





“Vậy mẹ cậu có tức giận khi dọn dẹp phòng cho cậu không?”  
Maddie hỏi.

“Không, mẹ không hề tức giận bởi vì mẹ đã có được số tiền của tớ! Tuy nhiên, điều đó không thường xuyên xảy ra. Tớ thà dọn dẹp phòng và giữ tiền của mình còn hơn, vì vậy bây giờ tớ đi dọn phòng ngay lập tức khi mẹ bảo tớ,” Rachel nói.

“Ừ, tớ cũng sẽ không muốn phải trả lại tiền tiêu vặt của tớ đâu,”  
Maddie nói.

“Với những việc khác bố mẹ cậu sẽ làm gì?” Maddie nghĩ rằng điều này phải thực sự rõ ràng.

“Ồ, em trai tớ, Marc, chưa bao giờ muốn ăn bữa tối, vì vậy em thường ngồi ở bàn và nhìn thức ăn cả buổi. Em ấy thực sự kén ăn,



em chỉ muốn bỏ qua bữa tối và ăn món tráng miệng! Bố tớ bắt đầu sử dụng một cái đồng hồ đếm giờ trong khi em ăn. Cậu có biết cái đó là gì không?” Rachel hỏi Maddie.



“Nó có phải là một trong những loại đồng hồ nhỏ mà cậu đặt thời gian rồi nó kêu ‘ding’ sau vài phút không?” Maddie hỏi.






“Đúng đấy! Bố tớ đặt thời gian trong vòng 20 phút. Nếu Marc hoàn thành bữa tối của em trước khi hết giờ, em sẽ được ăn đồ tráng miệng. Nếu em không hoàn thành đúng giờ thì không có bữa tráng miệng,” Rachel nói.

“Tớ cá là bây giờ em ấy ăn nhanh hơn rồi!” Maddie mỉm cười.

Rachel cười tủm tỉm: “Em ấy đã làm được! Giờ thì em ấy ăn hết trước bất kỳ ai!”

“Thỉnh thoảng”, Rachel nói, “bố mẹ tớ sử dụng bảng biểu. Chúng thú vị cực kỳ!”

“Bảng biểu?” Maddie hỏi.

123 KỶ DIỆU							
	CN	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Thứ 7
Dọn phòng							
Đánh răng							
Ăn uống							
Học bài							

“Ừ! Tớ chưa bao giờ muộ́n dậy vào buổi sáng để đi ến trường. Sau đó, mẹ tớ đã ghi vào bảng biểu này rậ́t rõ ràng với một sộ́ việc như ‘đánh răng’, ‘mặc quậ̀n áo’ và ‘ăn sáng’. Mỗi buổi sáng, tớ nhận được một hình dán cho mỗi việc đã làm khi được yêu cậu. Tớ cũng không được phàn nàn khi làm những việc đó. Nệ́u phàn nàn, tớ sẽ không được miệ̉ng dán. Khi tớ kiệ̉m đủ miệ̉ng dán, mẹ sẽ dẫn tớ ra cửa hàng và mua cho tớ một quyển sách mới mà tớ thích. Tớ THỰC SỰ thích bảng biểu này.” Rachel hào hứng chia sẻ.

“Tậ́t cả những việc này nghe thật rõ ràng,” Maddie nói.

“Đúng vậy”, Rachel nói. “Tuy nhiên cậu có biệ́t tớ thực sự thích gì không? Tớ thích khi tớ thực hiện tộ̀t một việc gì đó, ví dụ như đi ngủ đúng giờ, bộ mẹ sẽ nói với tớ là họ thậ́y tự hào như thệ́ nào vệ̀ những việc tớ đã tự làm được mà không cận bộ mẹ phải nhặ́c. Tớ cảm thậ́y hạnh phúc khi bộ mẹ nói những điệ̀u như vậy và sau đó tớ cũng cảm thậ́y tự hào vệ̀ mình! Điệ̀u đó làm cho tớ muộ́n tiệ́p tục làm những công việc này.”



Maddie nói: “Tớ thích mỗi khi bố mẹ nói với tớ rằng họ tự hào về tớ. Chỉ có điều, dường như họ dành nhiều thời gian hơn để nói về những gì tớ làm sai.” Maddie trông có vẻ lại buồn và Rachel cảm thấy thương bạn mình.



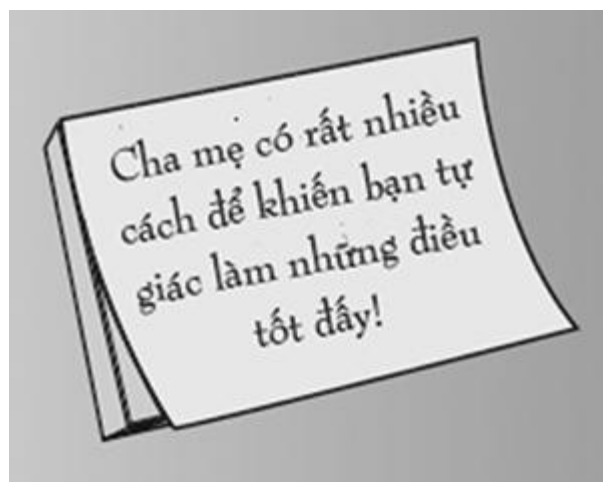
Maddie đã ăn xong bánh quy của mình. Bạn ấy nói: “Ồ, chắc là tớ cần phải làm bài tập về nhà. Ngày mai cậu có thể ra ngoài chơi được không?”

“Được thôi,” Rachel trả lời. “Gặp lại cậu sau!”

Những cách cha mẹ có thể giúp bạn thực hiện điều mà bạn được yêu cầu:

- Cắt giảm tiền tiêu vặt của bạn.
- Dùng đồng hồ để m giờ.
- Dùng bảng biểu.

- Nói với bạn rằng bạn đang làm một việc tốt.



## Chương 4. Điều đó có thực sự dễ dàng không?

Khi bố mẹ tớ bắt đầu sử dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu, tâm trạng tớ khá hỗn loạn. Một số điều tớ thích nhưng một số điều tớ không thích. Phải mất một thời gian để tớ làm quen dần.





Maddie và Rachel đã ra ngoài để chơi xích đu ở nhà Rachel. Maddie nói, “Này, tớ đoán cậu đã rất vui khi bố mẹ cậu bắt đầu áp dụng Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu?”

Mẹ của Rachel, cô Alvarez ra ngoài xem các con và nghe thấy những gì Maddie nói. “Không đâu!” Cô Alvarez cười. “Lúc đầu Rachel và Marc đều THỰC SỰ khó chịu về điều đó!”

“Thật ư?!” Maddie đang ngồi trên chiếc xích đu hỏi. “Tại sao vậy cô?”

“Lúc đầu, chúng tớ không thích bố mẹ bắt chúng tớ làm những việc mà chúng tớ không thích làm.. Chúng tớ không muốn đi về phòng khi chúng tớ đã làm những điều tốt. Tớ vẫn không muốn dậy để đến trường hoặc dọn dẹp phòng của tớ còn Marc thì không

muôn ăn bữa tối của mình trước khi em ấy có món tráng miệng,” Rachel nói.



Maddie nhìn mẹ của Rachel. “Làm thế nào cô biết rằng các bạn ấy không thích điểu này?”

“Ồ,” mẹ Rachel đáp, “cả hai đứa đều muốn thử thách cô chút.”

“Thử thách tức là sao ạ?” Maddie hỏi.





“Nghĩa là cả Rachel và Marc đều thử phản ứng để xem liệu cô chú có thực sự nghiêm túc về việc áp dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỷ diệu hay không. Ví dụ như đôi khi Marc nằ m ăn vạ dữ dội. Em lăn trên sàn nhà rồi bắ t đầ u gào lên và la hét khi cô đang đắ m vì một việc gì đầ y. Em hét lên rằ ng cô quá đáng và em không thích mẹ nữa.”

“Cô sẽ làm gì sau đó ạ?” Maddie hỏi.



“Cô sẽ để m cho việc đầu tiên mà em ấy đã làm sai, sau đó cô sẽ lại để m tiếp cho cơn cáu giận của em ấy. Sau khi để m, cô để em ấy lại một mình. Sẽ chẳng có lý do gì để tiếp tục cơn cáu giận như vậy khi chẳng có ai xung quanh để ý đến phải không?” Mẹ Rachel hỏi.

Rachel và Maddie cười. Maddie hỏi: “Vậy Marc còn làm điều gì khác nữa không ạ?”

“Đôi khi em còn dọa cô là sẽ bỏ đi hoặc không bao giờ nói chuyện với cô nữa. Những lúc như vậy cô cũng vẫn sẽ để m. Cô để m cho việc mà em đã làm sai và lại để m tiếp cho việc em ấy dọa cô như vậy. Em đã nhanh chóng học được rằng gặp rắc rối (bị để m) những hai lần vì điều làm sai thì thật là ngốc.”



“À, mẹ ời!” Rachel nói. “Con vừa nghĩ đế n điề u này! Nế u Marc thực sự quyề t định sẽ không bao giờ nói chuyện với mẹ nữa, điề u đó có nghĩa rằ ng em â y sẽ không được cáu giận nữa! Bạn không thể hét vào mặt một người mà bạn sẽ không nói chuyện!”

“Ô , Rachel,” mẹ nói. “Mẹ đã không nghĩ tới điề u đó!” Và tâ t cả cùng cười.



Maddie hỏi, “Thế còn Rachel thì sao? Bạn ấy đã làm gì khi không được như ý mình muốn?”

Cô Alvarez nhìn Rachel đang ngồi trên xích đu và mỉm cười hỏi: “Con có phiền nếu mẹ kể cho bạn ấy không, con yêu?”



Rachel có vẻ hơi xấu hổ một chút nhưng đáp lại: “Không sao ạ, con nghĩ là không sao đâu.”

“Rachel đã từng quấy rầy cô rất nhiều,” cô Alvarez nói.

“Tức là sao ạ?” Maddie hỏi.

“Ồ, nếu bạn ấy muốn làm một điều gì đó mà cô đã nói là ‘Không’ thì bạn ấy sẽ đi theo cô và liên tục nài nỉ ‘Đi mẹ???’ và ‘Nhưng mà MẸ ƠI!!!’. Điều đó làm cô phát cáu lên! Cô sẽ đấm cho sự mè nheo này và bạn ấy cũng dừng lại nhanh chóng.”

Cô Alvarez tiếp tục: “Còn những lần khác, bạn ấy sẽ ngò i xuông và thể hiện ra là bạn ấy cảm thấ y mình thật đáng thương. Bạn ấy sẽ tỏ vẻ buồn bã nhấ t!”



“Con muố n làm cho mẹ cảm thấ y có lỗi.” Rachel khẽ nói.

Cô Alvarez mỉm cười nói: “Mẹ biế t”.

“Hãy để cháu đoán nhé!” Maddie nói. “Cô sẽ đê m cho việc bạn ấy tỏ ra có lỗi với bản thân mình!”

Cô Alvarez nói: “Thực ra cô không đê m cho việc đó. Bạn ấy không làm tổn thương ai hoặc nổi giận với ai cả. Nế u bạn ấy muố n thể hiện nỗi buồn và bĩu môi, cô không thích điề u đó, nhưng tùy bạn ấy thôi! Bạn ấy sẽ nhanh chóng vượt qua điề u đó và quay trở lại vui vẻ như bình thường!”

“À... Cháu đoán là cô không đê m khi các con tỏ ra khó chịu. Điề u đó cũng không hay ạ”, Maddie nói.

“Đúng vậy, Maddie. Đôi khi, cảm thấ y khó chịu cũng chấ p nhận được mà. Miễn là cháu không cố gắ ng làm cho người khác cũng cảm thấ y tồi tệ, cháu có quyề n thể hiện những cảm nhận theo cách mà cháu muố n.”

“Vậy, giờ thì việc ‘thử thách’ đã hế t rồ i chứ ạ?” Maddie hỏi.

“Đúng vậy! Đối với hầu hết các tình huống, việc thử thách đã kết thúc. Một khi những đứa trẻ nhận thấy rằng bố mẹ nghiêm túc về việc áp dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu, chúng không cần phải thử thách bố mẹ nữa.”

“Mẹ ơi!” Rachel hào hứng nói. “Mẹ sẽ đưa chúng con đến công viên chứ?”

“Chắc chắn rồi! Maddie, cháu chạy về nhà và xin phép bố mẹ cháu đi chơi nhé.” Cô Alvarez nói.

“Vâng! Cháu sẽ quay lại ngay!” Maddie chạy băng qua sân nhà Rachel và nhảy qua hàng rào để về nhà mình.



## Chương 5. Những câu chuyện vui

Lúc đầu tớ cũng nổi cáu một vài lần. Đôi khi tớ còn thử cách “đối xử im lặng” với bố mẹ. Nhưng sau đó, bạn có biết điều gì không? tớ nhận ra rằng hòa hợp với tất cả mọi người còn dễ dàng hơn.



Maddie đã quay lại sân nhà Rachel. Bạn ấy dẫn mẹ đến cùng.

“Mọi người có phiền nếu tôi đi cùng không?” Cô William hỏi.

“Chúng tôi rất sẵn lòng.” Mẹ Rachel đáp.

“Đi thôi! Chúng ta đi thôi nào!” Rachel reo lên.





Trong khi đi dạo, Maddie hỏi một cách thích thú: “Này, cậu! Cậu sẽ nói với mẹ tớ về` Phương pháp đê`m 1-2-3 kỳ diệu chứ?”

Rachel nhìn mẹ của Maddie và nói: “Đó là cách mà bố` mẹ cháu đã hướng dẫn em trai cháu và cháu cách cư xử mà không phải la mắ`ng chúng cháu thường xuyên.”



“Ồ, điều đó nghe thực sự kỳ diệu đấy!” Mẹ Maddie nói.

“Ồ không, không phải lúc nào nó cũng kỳ diệu đâu. Nhưng đôi khi nó cũng kỳ diệu thật.” Mẹ Rachel cười.

“Nó như thế nào vậy?” Mẹ Maddie hỏi.



“À, khi nào bọn trẻ làm điê`u gì đó mà chị muố`n chúng dừng lại, như việc than vãn hoặc tranh cãi, chị hãy đê`m đê`n 3. Hai lâ`n đê`m đầ`u tiên cho phép chúng cơ hội tự điê`u chỉnh lại. Nê`u đê`m đê`n 3 thì chúng sẽ phải đi ra ngoài trong một vài phút. Bí quyế`t là không la mắ`ng hay đánh đòn và không nói nhiề`u về` điê`u mà bọn trẻ đã làm sai. Phầ`n lớn thời gian, bọn trẻ biế`t CHÍNH XÁC điê`u mà chúng đã làm sai mà chị không phải nói một từ nào cả!”



“Cũng có cả những công cụ trong *Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu* giúp chị hướng dẫn bọn trẻ làm những điều mà chị muốn chúng thực hiện như làm bài tập về nhà hoặc dậy đi học vào buổi sáng”, Mẹ Rachel tiếp tục.

“Điều này nghe thực sự thú vị... Thực hiện nó thế nào vậy?” Mẹ Maddie hỏi.

Maddie hét vang: “Thật đấy mẹ ạ! Chúng ta có thể làm được không???”

Mẹ Maddie cười. “Ồ, tất nhiên là cần tìm hiểu điều đó thêm chút nữa. Nếu chị muốn tìm hiểu về nó, tôi có một cuốn sách giải thích toàn bộ phương pháp, chị có thể mang về đọc. Nó giải thích làm thế nào để bắt đầu chương trình với phần ‘Bắt đầu trò chuyện’ ngắn và sau đó làm thế nào để bắt tay vào thực hiện!”

“Tuyệt quá!” Mẹ Maddie đáp lại.

Khi họ đến công viên, Rachel và Maddie chạy thẳng đến chỗ cây trượt. Mẹ của các bạn ấy ngồi trên ghế trò chuyện.

“Chị biết không,” mẹ Rachel nói, “Điều hay nhất trong Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu là gia đình chúng ta sẽ có nhiều thời gian vui vẻ bên nhau hơn trước.”

“Điều đó nghe thật thú vị. Hình như lúc nào chúng tôi cũng tranh cãi và ồn ào với nhau”, mẹ Maddie trả lời.



“Chúng tôi cũng từng như vậy. Giờ chúng tôi hầu như đã ngừng than vãn, tranh cãi và la hét, chúng tôi cũng thực sự có thể lắng nghe điều mà bọn trẻ nói. Bọn trẻ hiểu rằng chừng nào chúng ngừng la hét và than vãn với chúng ta, chúng ta sẽ luôn cố gắng giúp đỡ chúng tìm cách sửa đổi những gì gây phiền nhiễu. Chúng cũng hiểu rằng chúng sẽ phải tuân theo những luật lệ giống với mọi người trong nhà.”

“Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta hết với chị?” Mẹ Maddie hỏi.

“Chúng tôi đếm và sự la hét dừng lại khá nhanh chóng. Sau đó, chúng tôi có thể trở lại nói chuyện về những vấn đề của chúng và cố gắng tìm cách cùng nhau giải quyết vấn đề.”





Mẹ Rachel tiếp tục, “Một điều thú vị khác về Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu là bây giờ chúng tôi mất rất ít thời gian để xử lý hành vi xấu của bọn trẻ, chúng tôi có nhiều thời gian hơn để vui vẻ bên nhau! Chúng tôi chơi trò chơi nhiều hơn, đọc sách nhiều hơn và dành nhiều thời gian để ra ngoài chơi! Chúng tôi không cần phải làm điều gì đó thật đặc biệt. Chỉ cần cùng nhau làm những việc đơn giản như tô màu bức tranh cũng rất vui rồi.”

Maddie chạy tới chỗ ghế dài mẹ đang ngồi. “Chúng ta sẽ làm điều đó chứ mẹ? Chúng ta có thể mà đúng không ạ?”



Mẹ cô bé mỉm cười: “Đúng rồi, Maddie, mẹ nghĩ rằng chúng ta có thể thử. Điều đó có vẻ tốt cho gia đình chúng ta, đúng không nào?”

Rachel cũng chạy lại chỗ ghế dài. “Điều đó cũng thật tuyệt vời với chúng ta, phải không mẹ?” Cô bé hỏi.





“Chắ c chắ n là thê rô`i!” Mẹ cô bé trả lời.

Maddie túm lắ y tay mẹ và kéo mạnh. “Đi nào mẹ! Chúng ta đi chơi xích đu cùng nhau nhé!”

Tay trong tay, Maddie và mẹ cùng chơi xích đu. Khi họ từ công viên trở về, cô William đã mượn cuố n sách *Phương pháp đê m 1-2-3 kỳ diệu* ở nhà Rachel và đọc mọi thứ trong đó. Từ ngày đó, Maddie và bố mẹ cô bé ít phải la hét hơn và họ cùng chơi xích đu với nhau nhiề u hơn!

## Phần 2. Những điều quan trọng về phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu

### Chương 6. Bộ cung cụ 1-2-3 kỳ diệu

Có một số từ quan trọng trong cuốn sách *Phương pháp đếm 1-2-3 Kỳ diệu* dành cho người lớn khó hiểu đối với trẻ em. Chương này giải thích những từ đó cho các bạn nhỏ chúng mình. Bằng cách này, khi nghe bố mẹ sử dụng chúng, bạn sẽ biết điều gì đang diễn ra.



#### PHÉP ĐẾM

Đếm là cách mà bố mẹ bạn sẽ sử dụng khi bạn đang làm điều gì đó không được phép, ví dụ như trêu chọc anh chị em của mình hoặc nổi cáu khi bạn không vừa ý.

Khi bạn bắt đầu cư xử không đúng, họ sẽ nói “1”. Nếu bạn không có hành động đúng sau khoảng 5 giây, họ sẽ nói “2”. Nếu bạn

trở nên cứng đầu và vẫn không làm đúng, họ sẽ đợi thêm khoảng 5 giây và nói “3, thực hiện 10” (nếu bạn 10 tuổi). Điều tuyệt vời của phép đếm là bạn có cả hai cơ hội để dừng hành vi xấu trước khi bắt cứ điều gì xảy ra với bạn. Đó là một giải pháp khá tốt!

Nhớ rằng, bạn phải nhận 1 phút thời gian phạt ứng với mỗi năm tuổi của bạn. Vậy, thời gian phạt của bạn là bao nhiêu nếu bạn 8 tuổi? Đúng rồi! Bạn nhận 8 phút thời gian phạt.

## **KHÓC LÓC**

## **BỮA MÔI THAN VẤN**

## **GIẶM CHÂN**

## **KHEN NGỢI**

Khen ngợi nghĩa là nói điều gì đó với người khác khiến họ cảm thấy hài lòng về bản thân. Tưởng tượng rằng bạn nhìn đồng hồ vào lúc 4 giờ 30 phút chiều và tự nhủ: “Ồ! Đó là thời gian bắt đầu làm bài tập về nhà của mình.” Bạn đi lấy sách vở, ngồi xuống bàn và học mà không ai phải bảo. Bố của bạn nhìn bạn làm bài tập về nhà và nói: “Bố rất tự hào vì con đã tự làm bài tập về nhà của mình! Đó là hành động rất có trách nhiệm! Con làm tốt lắm!”

Bạn có thể sẽ vui vì bố chú ý đến bạn và bạn cũng sẽ tự hào về bản thân mình! Tự hào về bản thân là cảm giác thật tuyệt và bạn sẽ muốn làm tiếp những việc đem lại cảm giác đó hết lần này đến lần khác.



## **YÊU CẦU ĐƠN GIẢN**

Điều này cũng có thể gọi là “mệnh lệnh đơn giản”. Đó là khi bố mẹ chỉ nói với bạn điều họ cần bạn làm. Ví dụ, mẹ bạn nói: “Ashley, con cần đánh răng trong 15 phút nữa.” Nếu chúng ta làm điều gì đó ngay khi chúng ta được bảo làm, mọi người đều vui vẻ! Mẹ vui vì răng của bạn sạch và miệng bạn có mùi bạc hà. Bạn vui vì mẹ không phải nhắc nhở bạn 5 phút một lần vì bạn đã hoàn thành việc đó rồi.



## ĐÔNG HỒ HẸN GIỜ

Bạn đã bao giờ nhìn thấy đồng hồ hẹn giờ chưa? Nó là một cái đồng hồ nhỏ với một cái kim mà bạn điều chỉnh được và nó tạo ra tiếng kêu (như là “ding”) khi kim chỉ đến số 0. Đồng hồ có thể biến cảm giác khó chịu khi phải làm việc nhà trở nên vui vẻ (đúng là vui vẻ thật đấy!).

Giả sử điện thoại đổ chuông và đó là bà ngoại Gertrude đang nói với mẹ bạn rằng bà sẽ đến trong 15 phút nữa. Mẹ bạn hoảng hốt! Căn nhà bừa bộn khủng khiếp! Mẹ cần sắp xếp ngăn nắp lại phòng khách thật nhanh và mẹ cần sự giúp đỡ của bạn. Ai đó nảy ra sáng kiến đặt thời gian 10 phút! Tất cả các bạn sẽ chạy đua chống lại cái đồng hồ để có thể dọn dẹp xong trước khi nó kêu “ding”.



Tích tắc, tích tắc, đồng hồ bắt đầu kêu. Cuối cùng, khoảng hai giây trước khi đồng hồ phát ra tiếng “ding”, đồng chơi cũng đã được thu dọn. Bạn đã làm được! Ngôi nhà sạch sẽ (ồ, ít nhất là tất cả những thứ lộn xộn không biết cất đâu được ném vào kho mà bà ngoại không thể thấy chúng) và đoán xem điều gì xảy ra? Bạn khám phá ra rằng bạn thực sự vui khi làm điều đó!



## **HỆ THỐNG CẮT GIẢM**

Có tin tốt và tin xấu về Hệ thống cắt giảm. Tin tốt: Đây là cách để bố mẹ làm việc nhà cho bạn với nụ cười tươi. Bạn đang nói “Ồ! Kể thêm cho tớ đi!”. Và có lý do khiến bố mẹ bạn mỉm cười (đây là tin xấu). Họ đang cười bởi vì bạn đang trả tiền để họ làm việc của bạn. “Ồ”, bạn nói. “Con biết đó là một mô-đi lợi.”

Với Hệ thống cắt giảm, bố mẹ cho bạn cơ hội để hoàn thành việc của mình. Họ có thể cho bạn thời gian cần để hoàn thành. Nếu công việc không được hoàn thành đúng thời gian, bố mẹ sẽ không cần nhằn hay la mắng bạn (thêm tin tốt!) Họ sẽ làm công việc đó cho bạn và tính tiền cho bạn. Bạn có thể sẽ thấy rằng họ tính phí THEO CÁCH nhiều hơn bạn muốn trả. Điều dễ dàng cho bạn có lẽ là tự mình làm việc ngay khi được yêu cầu.

Nhân tiện, bố mẹ sẽ không sử dụng Hệ thống cắt giảm cho bài tập về nhà! Các thầy cô giáo sẽ không thích điều đó chút nào!

## **HỆ QUẢ TỰ NHIÊN**

Hệ quả tự nhiên là những thứ xảy ra một cách tự nhiên như tên gọi vậy. Nếu bạn quên mang bữa ăn trưa đến trường, bạn sẽ bị đói. Nếu bạn đi ngủ muộn, bạn sẽ mệt mỏi vào ngày hôm sau. Thỉnh thoảng, bố mẹ bạn sẽ để mặc bạn mắc sai lầm và sau đó bạn sẽ phải tự đối mặt với những hệ quả của nó.

Một số bạn luôn phàn nàn về việc làm bài tập về nhà và muốn bố mẹ thôi cản nhắc các bạn ấy về việc đó. Nếu bạn là một trong số những bạn này và một ngày nào đó bố mẹ bạn ngừng cản nhắc bạn về việc làm bài tập về nhà? Bạn có thể không làm bài tập ngày hôm sau ở trường. Bố mẹ sẽ không viết thư cho thầy cô giáo của bạn để xin lỗi giúp bạn bởi vì đó là lỗi của bạn, đúng không? Bạn là người không hoàn thành bài tập về nhà. Bạn sẽ phải đến trường và chấp nhận bất kỳ hình phạt nào thầy cô giáo đưa ra. Đó là “Hệ quả tự nhiên”. Nếu bạn có một quyết định tồi thì sau đó bạn sẽ phải trả giá cho quyết định đó.



**LẬP BẢNG BIỂU**



Có một số việc chúng ta sẽ gặp rắc rối khi làm nếu không có sự trợ giúp nhỏ từ bố mẹ. Một ví dụ là việc thức dậy và ra khỏi nhà vào buổi sáng. Cậu phải làm biết bao việc để có thể đi ra ngoài và chúng ta sẽ thấy thật khó khăn để sắp xếp tất cả trong đầu mình! Lập bảng biểu có thể trợ giúp bạn.

Bố mẹ bạn có thể làm một cái bảng biểu để bạn liệt kê tất cả những thứ bạn phải làm trong buổi sáng. Họ sẽ liệt kê danh sách những việc như đánh răng, ăn sáng, thay quần áo, v.v... Thậm chí họ có thể liệt kê cả thời gian bạn phải hoàn thành cho mỗi việc. Sau đó, họ sẽ dán một miếng dán hoặc thứ gì đó tương tự cho mỗi việc mà bạn hoàn thành đúng hạn. Có thể sau khi bạn hoàn thành một số việc trong những việc được liệt kê, bạn sẽ nhận được một phần thưởng nhỏ. Nó có thể là một dịp đi chơi đặc biệt với bố mẹ, một món đồ chơi nhỏ, được phép đi ngủ muộn một chút hoặc thứ gì đó mà bạn và bố mẹ bạn cùng thống nhất với nhau.

Hy vọng rằng, làm tất cả những việc này đúng giờ sẽ trở thành thói quen và sau đó bạn sẽ không cần bảng biểu nữa. Bạn sẽ học được một kỹ năng mới. Khi đó, bạn sẽ thực sự cảm thấy tuyệt vời và bạn sẽ sẵn sàng để học những kỹ năng mới.

PHƯƠNG PHÁP ĐẾM 1-2-3 KỲ DIỆU							
							
THỨC DẬY							
ĐÁNH RĂNG							
ĂN SÁNG							
ĐI HỌC							

## **ĐỀ M (Cho những hành vi cần bắt đầu)**

Bạn nghĩ rằng phép đề m có thể chỉ sử dụng để dừng một hành vi nào đó phải không? Thực tế, nó có thể được sử dụng cho hành vi cần thực hiện và hoàn thành trong hai phút hoặc ít hơn. Đây là một ví dụ: Sau khi tan học, Abby đi về nhà và bỏ áo choàng của mình trên sàn nhà thay vì treo nó vào phòng. Bố muốn bạn ấy nhấc áo choàng lên và đặt vào đúng chỗ. Đó là hành vi mà bố muốn bạn ấy bắt đầu làm. Treo áo choàng mất rất ít thời gian. Bạn ấy có thể hoàn thành trong chưa đầy hai phút. Bố nói: “Abby, hãy treo áo choàng của con lên.” Abby nói “Không”. Bố nói “1”. Bố đợi 5 giây và nói “2”. Abby vẫn đứng đó nhìn bố chằm chằm. Sau 5 giây, bố nói “3, nhận 9” (bởi vì Abby 9 tuổi). Abby phải đi vào phòng ngủ 9 phút vì bạn ấy không treo áo choàng của mình lên.

Phép đề m sẽ không được sử dụng cho những hành vi cần bắt đầu như làm bài tập về nhà của bạn. Mất nhiều hơn hai phút để hoàn thành bài tập về nhà, vì vậy bố mẹ bạn có thể chọn một phương pháp khác như lập bảng biểu hoặc khen ngợi khi bạn làm tốt để giúp bạn có những hành vi tốt.



## **KHUYẾN KHÍCH SỰ ĐỘC LẬP**

Đây là thuật ngữ mà bố mẹ ưa thích để dạy con tính tự lập. Nhiều khi bố mẹ cũng cần tham gia và giúp đỡ khi bạn thử làm một điều gì đó mới. Một số điều mới mà bạn muốn thử (như

nấu ăn trên bếp ga) có thể nguy hiểm nếu chúng ta không có bố mẹ ở bên để giúp đỡ. Tuy nhiên, những thứ khác như học cách phết pate vào bánh mì hoặc rửa bát như thế nào, có thể lúc đầu còn chút lộn xộn, nhưng chúng ta phải thử học để làm tốt nó.

Khi gia đình bạn đang sử dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu, sẽ có lúc bạn hỏi bố mẹ xem bạn có thể thử điều gì đó mới và họ buộc phải nói không với bạn vì nó nguy hiểm hoặc không phải lúc. Tuy vậy, sẽ có lúc khác bố mẹ nói với bạn rằng: “Chắc chắn con có thể!” Bố mẹ bạn muốn giúp bạn trưởng thành nhanh chóng, mạnh mẽ và có thể tự chăm sóc bản thân. Học cách làm như thế nào sẽ mang đến cho bạn rất nhiều niềm vui!



## **TÌNH CẢM VÀ PHÂN THƯỞNG**

Tình cảm tức là thể hiện với ai đó rằng bạn yêu họ. Bố mẹ bạn có thể làm điều này với một nụ hôn lên má, một cái ôm, hoặc một cái vỗ nhẹ vào lưng bạn. Có nhiều cách để thể hiện với mọi người rằng bạn yêu họ. Khi người khác thể hiện với chúng ta rằng họ yêu chúng ta, điều đó khiến chúng ta cảm thấy thật ấm áp và đặc biệt. Chúng ta thích cảm giác được yêu!

Một trong những lý do mà các gia đình bắt đầu sử dụng Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu là vì thỉnh thoảng chúng ta dành quá nhiều thời gian cho việc tranh cãi, cố khiến người khác hợp tác với mình và thực sự không còn nhiều thời gian để thể hiện tình yêu đối với người khác. Sau khi mọi người sử dụng Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu, bạn sẽ thấy rằng các thành viên trong gia đình thường có tâm trạng tốt hơn nhiều và có nhiều thời gian hơn cho những thứ thực sự quan trọng, những cái ôm âu yếm chẳng hạn.



## LẮNG NGHE

Điều này có vẻ đơn giản. Chúng ta lúc nào chẳng nghe mọi người nói về nó! Thực tế, có một sự khác biệt giữa nghe và lắng nghe. Lắng nghe nghĩa là chúng ta không chỉ nghe những từ người khác nói mà chúng ta còn phải tập trung để hiểu họ nghĩ gì và họ cảm thấy như thế nào.

Có một phần khác của Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu hướng dẫn cha mẹ cách thực sự lắng nghe điều bạn nói. Thỉnh thoảng bố mẹ bạn rất bận bịu. Họ bận đến mức họ nghe bạn nói mà chẳng hiểu những điều đó quan trọng với bạn như thế nào. Điều đó

không có nghĩa là họ không quan tâm đến bạn đâu. Chỉ là việc lắng nghe cũng cần phải luyện tập mà thôi.

Hãy thử nói với bố mẹ khi bạn có vấn đề rằng bạn thực sự cần nói chuyện với họ. Nếu bố mẹ bạn không thể dành thời gian lắng nghe đầy đủ, họ sẽ hẹn một thời gian sớm ngay khi họ có thể. Bố mẹ có thể giúp bạn giải quyết vấn đề. Thậm chí nếu họ không thể thì bạn sẽ vẫn biết rằng họ thực sự đã lắng nghe bạn và hiểu điều bạn nói. Đôi khi, chỉ cần biết rằng ai đó đang lắng nghe cũng đủ để giúp bạn tự giải quyết một vấn đề lớn!



## VUI CHƠI MỘT ĐÔI MỘT

Vui chơi một đôi một thực sự rất đơn giản và dễ hiểu. Nó có nghĩa là một người vui đùa với một người khác. Đôi khi thật vui khi cả nhà cùng nhau làm, nhưng cũng có khi thật vui khi chỉ có mẹ hoặc bố chơi cùng với bạn. Chơi trò chơi, đọc sách, đi bộ hoặc chia sẻ một bữa ăn nhẹ có thể là những khoảng thời gian thật đặc biệt mà một người bố hoặc mẹ chia sẻ cùng con. Nếu bạn có điều gì đó cần nói riêng với bố hoặc mẹ, sẽ dễ nói hơn nhiều khi không có ai bên cạnh. Thời gian vui chơi một đôi một thường giúp bạn nói những chuyện mà bạn không thể nói khi mọi người trong gia đình bạn ở xung quanh.

Điều quan trọng đối với mỗi thành viên trong gia đình là có thời gian ở bên một người khác. Thậm chí bố và mẹ cũng cần thời gian vui chơi một đôi một cùng nhau. Nó giúp mọi người cảm thấy gần nhau hơn. Bên cạnh đó, đúng như tiêu đề của trang này nói, nó thật VUI!



## **BẮT ĐÀU TRÒ CHUYỆN**

Đây là lúc bạn và bố mẹ bạn ngồi xuống trò chuyện cùng nhau về việc bắt đầu thực hành Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu. Việc bắt đầu trò chuyện chỉ mất khoảng 5 đến 10 phút. Bố mẹ bạn sẽ giải thích Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu là gì và cách thực hiện như thế nào. Trong thực tế, có thể khi đề cập đến Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu, bố mẹ sẽ đưa cuốn sách này cho bạn. Họ sẽ giải thích một chút và sau đó bạn có thể xem cuốn sách Phương pháp để m 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em này cùng với bố mẹ hoặc một mình. Mọi người sẽ chuẩn bị cho sự bắt đầu mới của bạn!



## Chương 7. Những câu hỏi của trẻ về phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu

Khi bố mẹ bắt đầu áp dụng phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu, trẻ thường đặt ra nhiều câu hỏi. Cuốn sách này cung cấp một số câu hỏi, kèm theo là những câu trả lời dễ hiểu.



TẠI SAO MÌNH MUỐN BỐ MẸ ÁP DỤNG PHƯƠNG PHÁP ĐẾM 1-2-3 KỲ DIỆU?



Điều tốt nhất về Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu là nó sẽ khiến gia đình chúng ta bình yên và hạnh phúc hơn. Bạn, anh chị em của bạn và bố mẹ bạn sẽ ít giận dữ hơn trước nhiều. Phương pháp



này cũng giúp cha mẹ bạn thực hiện kỷ luật nhanh chóng và nhẹ nhàng hơn, vì vậy họ sẽ có thêm nhiều thời gian vui vẻ bên bạn hơn!



Bố mẹ sẽ đếm những hành vi mà họ muốn bạn DỪNG LẠI. Chúng ta đã nói về điều này ở những phần trước. Chúng được gọi là “những hành vi cần DỪNG LẠI”. Ví dụ như kêu la, nổi cáu, tranh cãi, trêu chọc, đánh nhau, la hét, v.v.. Bạn có thể nghĩ thêm một vài hành vi khác để đưa vào danh sách này.



Bố mẹ cần bạn hợp tác để về phòng khi bạn đang trong Thời gian phạt. BẠN cần đứng dậy và về phòng bằng chính đôi chân của mình, đúng không?

Nếu bạn từ chối đi về phòng, bố mẹ có thể sẽ quyết định hình thức phạt “thay thế Thời gian phạt”. Thay thế Thời gian phạt là hệ quả mà bố hoặc mẹ có thể sử dụng để n mà không cần bạn

phải hợp tác! Họ có thể cắt giảm khoản tiền tiêu vặt của bạn. Bố mẹ cũng có thể mang tivi ra khỏi phòng bạn một thời gian. Họ cũng có thể quyết định sẽ không cho phép bạn mời bạn bè đến nhà chơi nữa. Hình thức thay thế Thời gian phạt luôn tồi tệ hơn việc bị tách biệt trong phòng mình một vài phút. Hầu hết trẻ sẽ nhanh chóng nhận ra điều này!



Có ba điều không được phép thực hiện trong khoảng Thời gian phạt. Đầu tiên, có thể bạn không được nói chuyện điện thoại. Thứ hai, không được có bất kỳ ai ở trong phòng cùng bạn. Thứ ba, có thể bạn không được sử dụng bất cứ thiết bị giải trí điện tử nào (tivi, game, máy tính,...). Ngoài ra, bạn có thể tự giải trí. Bạn có thể đọc sách, chơi đồ chơi của mình, nghỉ ngơi hoặc tìm việc gì đó để làm.



Hãy ở lại trong phòng miễn là bạn muốn điều đó. Sẽ không ai làm bạn khó chịu. Ra khỏi phòng khi bạn cảm thấy muốn thôi. (Ồa, thật là một câu hỏi dễ!)

MÌNH CÓ BỊ ĐẾM NỬA  
KHÔNG NẾU ĐANG CÓ  
BẠN ĐẾN CHƠI?



Có chứ. Nếu bạn cư xử không đúng với bạn của mình, bạn vẫn sẽ bị đếm. Nếu bạn đã bị đếm đến lần thứ ba, bạn của bạn sẽ chơi một mình một lúc khi bạn ở trong phòng. Khi bạn ra khỏi phòng, bạn có thể giải thích cho bạn mình về điều gì vừa xảy ra. Bạn của bạn sẽ không mất nhiều thời gian để chờ đợi khoảng Thời gian phạt này!



SẼ THẾ NÀO NẾU  
NHƯ CHÚNG MÌNH  
ĐANG Ở NGOÀI?

Nếu bạn và bố mẹ đang ở ngoài, và bạn bị đếm đến 3, bố mẹ bạn sẽ thực hiện một trong hai điều sau đây. Họ sẽ tìm một nơi có thể thực hiện Thời gian phạt bất kể là ở đâu. Bố mẹ có thể để bạn trong xe ô tô, tìm một cái ghế băng ở gần đó hoặc nếu bạn còn nhỏ thì đặt vào xe đẩy hàng.

Một giải pháp khác khi đã ra khỏi nhà, đó là hình thức “thay thế Thời gian phạt” mà chúng ta đã nói tới trước đó. Bố hoặc mẹ có thể bỏ qua luôn Thời gian phạt và quyết định một hậu quả khác cho bạn, như đi ngủ sớm hoặc không được chơi game.

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU  
MÌNH ĐÁNH NHAU VỚI  
ANH/CHỊ/EM VÀ MÌNH  
NGHĨ RẰNG ĐÓ LÀ LỖI  
CỦA HỌ CÒN HỌ NGHĨ ĐÓ  
LÀ LỖI CỦA MÌNH?



Trừ khi bố hoặc mẹ bạn trực tiếp thấy điều gì diễn ra hoặc có thể phát hiện ra chính xác một cách RẤT RÕ RÀNG rằng ai đã bắt đầu cuộc chiến trước thì tất cả những ai “đánh nhau” đều bị đê m. Nếu cuộc chiến không kết thúc và bị đê m đến 3 thì tất cả đều phải chịu Thời gian phạt. Nếu các bạn ở chung phòng ngủ, các bạn sẽ được tách ra ở hai nơi khác nhau. Nếu các bạn đang đánh nhau, các bạn sẽ không được ở cùng nhau chút nào.

ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA  
NẾU MÌNH KHÔNG  
LÀM VIỆC NHÀ?



Bố mẹ sẽ giúp bạn theo cách nào đó để bạn hoàn thành việc nhà. Một là có thể đặt đồng hồ bấm giờ. Đồng hồ bấm giờ có thể sẽ giúp bạn thấy làm việc nhà giống như đang trong cuộc đua và dù bạn có tin hay không, đôi khi nó có thể khiến công việc vui vẻ. Bố

mẹ bạn cũng có thể áp dụng thử hình thức lập bảng biểu. Thậm chí sau đó bạn còn có thể nhận được một phần thưởng nhỏ nếu như bạn học cách tự làm việc nhà.

Bạn có tin không, có khi bố mẹ còn làm giúp việc nhà cho bạn mà chẳng phàn nàn gì. Giờ bạn đang mỉm cười phải không ? Đừng quá vội vàng. Bạn sẽ phải chi trả cho bố mẹ khi họ làm việc nhà cho bạn. Bố mẹ cũng thường tính phí nếu như phải làm phần việc của người khác!

NẾU LẬP BẢNG BIỂU, LIỆU  
MÌNH CÓ ĐƯỢC PHẦN  
THƯỞNG KHÔNG?



Đôi khi bố mẹ có thể quyết định rằng bạn sẽ nhận được một phần thưởng nhỏ nếu làm tốt bảng biểu của mình. Bạn và bố mẹ có thể cùng nhau quyết định phần thưởng là gì. Nó sẽ giúp bạn tiến lên, tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có phần thưởng.



KHI NÀO THÌ MÌNH  
CÓ THỂ NÓI NHỮNG  
GÌ MÌNH NGHĨ?

Bạn có thể nói những gì bạn nghĩ với bố mẹ bất cứ khi nào bạn muốn, miễn là bạn không kêu la hoặc không tấn công ai đó. Bố mẹ bạn sẽ hết sức cố gắng để lắng nghe bạn.

Nếu bạn vừa hết khoảng Thời gian phạt, bạn có thể đi tìm bố mẹ và BÌNH TĨNH giải thích với bố mẹ quan điểm của bạn về vấn đề. Thường thì cũng không có lý do gì để làm điều này vì nó hầu hết chỉ là những chuyện cũ. Tuy nhiên, một khi bố mẹ bạn quyết định rằng cuộc nói chuyện đã kết thúc thì có nghĩa là nó đã kết thúc dù bạn có đồng ý hay không. Nếu bạn vẫn tiếp tục nói và tranh luận, đó lại là “mè nheo” và bạn sẽ lại bị đê m lần nữa.

CHÚNG MÌNH CÓ THỂ LÀM  
NHỮNG GÌ ĐỂ CHƠI MỘT  
ĐỐI MỘT?



Có rất nhiều trò chơi mà bố mẹ và trẻ có thể chơi một đôi một! Đây là một số trò: chơi bài, đọc sách, đuổi bắt, đi xem phim, đi ăn kem, chơi ô chữ, chơi trốn tìm, trồng một khu vườn nhỏ. Chúng ta có thể điền thêm vào danh sách này.



ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA  
NẾU MÌNH Ở HAI  
NGÔI NHÀ?

Ngày nay, gia đình có thể có nhiều dạng và quy mô khác nhau. Một vài trẻ sống ở cả hai nhà. Những trẻ này chia thời gian giữa nhà bố và nhà mẹ, hoặc đôi khi sống ở nhà ông bà một thời gian. Thường thì người lớn ở những nhà khác nhau sẽ cùng thực hiện Phương pháp đê m 1-2-3 kỳ diệu. Điều đó rất tốt và sẽ khiến mọi việc dễ dàng hơn với bạn.

Tuy nhiên, nếu chỉ có một nơi trong số những nơi bạn sống mà người lớn quyết định thực hiện theo Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu thì cũng vẫn được. Không phải ai cũng làm mọi việc theo cùng một cách giống nhau. Điều này đặc biệt đúng khi cần giúp trẻ về cách cư xử. Nói chuyện một chút về điều này với người lớn sắp áp dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu với bạn cũng là một ý tưởng tốt. Người đó có thể giúp bạn tìm ra cách tốt nhất để giải quyết vấn đề của riêng bạn, ở tình thế của riêng bạn.

**BẠN CÒN CÂU HỎI GÌ KHÁC  
VỀ PHƯƠNG PHÁP ĐẾM 1-2-3  
KỲ DIỆU NỮA KHÔNG?**



Có thể bạn còn có những câu hỏi khác mà chúng tôi chưa nêu ra hết ở đây. Điều đó thật tuyệt! Hãy hỏi bố mẹ bạn và họ sẽ cố gắng hết sức để trả lời cho bạn.


## Chương 8. Hoạt động giải trí và câu đố

Chương này có NHIỀU hoạt động thú vị dành cho bạn. Có những câu đố, hình ảnh để vẽ và những thứ khác nữa. Chúng sẽ giúp bạn ghi nhớ những gì bạn đã học được trong cuốn sách *Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em*. Khi bạn nhìn thấy chiếc mũ nhỏ ở trên cùng của trang, có nghĩa là trong trò chơi đó, bạn có thể cần sự giúp đỡ từ người lớn.



Trò chơi ô chữ về những hành vi cần bắt đầu



 Chuyện gì xảy ra tiế p theo?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Vẽ một bức tranh thể hiện một cơn cáu giận**



## **Bạn có thể giải mã những hành vi cần dừng lại?**

Hành vi cần dừng lại là gì? Đó là những việc mà bố mẹ muốn bạn **DỪNG LẠI!** Những việc như đánh nhau với anh chị em của bạn hay la hét khi bạn đang tức giận là những ví dụ về hành vi cần dừng lại.

Giải mã! Dưới đây là khoảng trống trống với số bên dưới chúng. Nhìn vào bảng dưới đây và tìm thấy những chữ cái đại diện cho mỗi số. Đặt chữ cái tương ứng vào mỗi khoảng trống và bạn sẽ tìm thấy một danh sách bảng tiêu Anh các hành vi cần dừng lại - nói cách khác, những hành vi mà cha mẹ của bạn có lẽ sẽ cần đề m.

1=A 2=B 3=C 4=D 5=E 6=F 7=G 8=H 9=I  
10=J 11=K 12=L 13=M 14=N

15=O 16=P 17=Q 18=R 19=S 20=T 21=U  
22=V 23=W 24=X 25=Y 26=Z

1	18	7	21	9	14	7
20	5	1	19	9	14	7
23	8	9	14	9	14	7
25	5	12	12	9	14	7
16	15	21	20	9	14	7
20	1	14	20	18	21	13



**Kể về` một lầ`n bạn thực sự muố`n bồ` hoặc mẹ lắ`ng nghe bạn nói về`  
một điề`u rấ`t quan trọng với bạn**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Bạn nhỏ trong bức tranh cảm thấy như thế nào?**



Bạn nhỏ trong bức tranh cảm thấy như thế nào?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Vẽ một bức tranh về bạn và bố hoặc mẹ của bạn chơi một đồ chơi!**



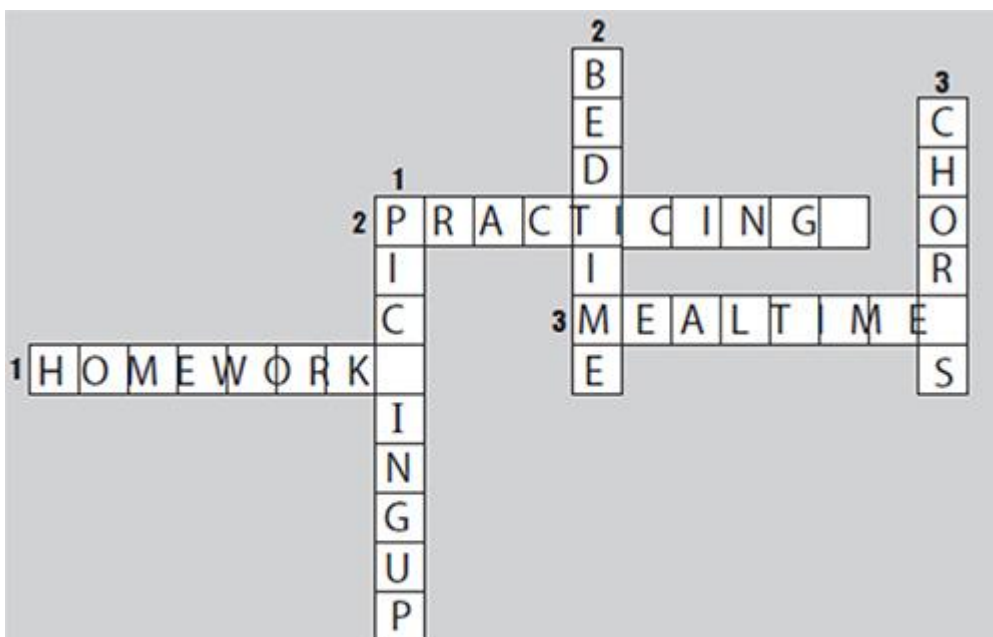
**Đúng hay sai**

1. Đi ngủ là một ví dụ của hành vi CẦN BẮT ĐẦU	Đ	S
2. Than vãn là một ví dụ về một hành vi CẦN BẮT ĐẦU	Đ	S
3. Khi những đứa trẻ đang đánh nhau, hầu hết mọi lần TẤT CẢ đều bị đếm.	Đ	S
4. Cuộc trò chuyện mất khoảng hai giờ.	Đ	S
5. Nếu một đứa trẻ bày trò ở nơi công cộng, bố mẹ nên nhanh chóng hét to nhất có thể để trẻ chú ý đến.	Đ	S
6. Với Hệ thống cắt giảm, bố hoặc mẹ làm các việc nhà còn trẻ được đi ngủ sớm.	Đ	S
7. Đồng hồ bấm giờ không nên được sử dụng cho các bữa ăn vì nó có thể làm đau dạ dày.	Đ	S
8. Lắng nghe và chơi một đối một bố/mẹ - con đều là cách để hòa hợp, vui vẻ hơn với bố/mẹ.	Đ	S





## Đáp án



Giải mã:

A R G U I N G

1 18 7 21 9 14 7

T E A S I N G

20 5 1 19 9 14 7

W H I N I N G

23 8 9 14 9 14 7

P O U T I N G

25 5 12 12 9 14 7

P O U T I N G

16 15 21 20 9 14 7

T A N T R U M

20 1 14 20 18 21 13

Đúng hoặc sai?

1.Đ

2.S

3.Đ

4.S

5.S

6.S

7.S

8.Đ

## **Chương 9. Sau đó gia đình chúng ta sẽ như thế nào?**

Cuộc sống của tớ trước khi áp dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu thật tệ. Tuy nhiên sau khi bố mẹ tớ bắt đầu áp dụng nó, mọi thứ đã tốt hơn rất nhiều! Gia đình tớ cũng vui vẻ hơn. Đây là một vài điều mà bạn có thể nhận thấy trong gia đình của bạn sau khi bố mẹ bạn bắt đầu áp dụng Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu.









NHỮNG BỮA ĂN TỐI CÙNG NHAU SẼ KHÔNG KHIẾN BỐ MẸ  
BỊC MÌNH NỮA.





**Bài tập về` nhà sẽ không còn là một hình phạt nữa. Bạn sẽ hoàn thành bài nhanh hơn và có nhiê`u thời gian vui chơi hơn!**



**Bạn cũng sẽ thấy dễ dàng hơn khi nói cho bố mẹ biết về những gì đang khiến bạn khó chịu.**



**Và thậm chí làm việc nhà cũng vui vẻ hơn ( Dĩ nhiên, không phải vui hơn nhiều, nhưng cũng sẽ vui hơn một chút!)**





**Giờ ngủ sẽ dễ chịu và bình yên. Buổi tối bạn sẽ ngủ ngon hơn và sẽ có nhiều năng lượng hơn cho ngày mới.**



ĐÓ LÀ PHƯƠNG PHÁP ĐẾM 1-2-3 KỶ DIỆU! HY VỌNG BÂY GIỜ BẠN ĐÃ HIỂU VỀ NÓ NHIỀU HƠN. BỐ MẸ BẠN CŨNG SẼ SỚM BẮT ĐẦU ÁP DỤNG THÔI. THỰC SỰ LÀ CHƯƠNG TRÌNH NÀY SẼ GIÚP CHO CUỘC SỐNG CỦA GIA ĐÌNH BẠN HẠNH PHÚC HƠN RẤT NHIỀU.

PHƯƠNG PHÁP ĐẾM 1-2-3 KỶ DIỆU SẼ GIÚP BẠN HỌC CÁCH LÀM NHỮNG VIỆC BẠN CẦN LÀM. NÓ CŨNG SẼ GIÚP BỐ MẸ BẠN GIỮ BÌNH TĨNH KHI BẠN LÀM SAI VIỆC GÌ ĐÓ. SỐNG TRONG MỘT NHÀ MÀ CHỈ TOÀN CÓ TIẾNG LA MẮNG THẬT KHÔNG VUI CHÚT NÀO. BỐ MẸ BẠN KHÔNG VUI VÀ BẠN CŨNG KHÔNG VUI! TỚ BIẾT ĐIỀU ĐÓ BỞI TỚ CŨNG TỪNG TRÁI QUA! CHƯƠNG TRÌNH NÀY SẼ GIÚP BẠN SỐNG HÒA THUẬN HƠN VỚI BỐ MẸ BẠN VÀ THẬM CHÍ VỚI CẢ ANH CHỊ EM CỦA BẠN NỮA. TUYỆT NHẤT LÀ BẠN SẼ CẢM THẤY ĐẶC BIỆT TỐT VỀ BẢN THÂN MÌNH!



# Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em

*Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* là một cuốn sách mới được thiết kế để giúp cha mẹ giải thích cho con về chương trình kỷ luật đơn giản nhất của Mỹ (Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu: Kỷ luật hiệu quả cho trẻ 2-12 tuổi). Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu phiên bản dành cho cha mẹ đã bán hết hơn 1 triệu bản vì những điều hướng dẫn trong sách dễ học theo và có hiệu quả.

Hầu hết các cuốn sách về kỷ luật cho trẻ giải thích về chương trình cho cha mẹ. Sau đó cha mẹ giải thích cho trẻ. Tuy nhiên cuốn sách *Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* giải thích trực tiếp cho trẻ những phương thức kỷ luật mới (với sự giúp đỡ của cha mẹ với trẻ nhỏ hơn). Cuốn sách được trình bày dưới góc nhìn của trẻ và bao gồm các trò chơi, ô chữ, câu hỏi để thảo luận, minh họa 4 màu.

Nếu bạn định bắt đầu sử dụng *Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu với trẻ nhỏ*, cuốn sách này sẽ là một công cụ hữu hiệu giải thích chính xác cho trẻ 1-2-3 kỳ diệu là gì và thực hiện thế nào. Nếu bạn đã áp dụng phương pháp này với con, cuốn sách sẽ giúp củng cố và nhắc lại những gì trẻ đã biết về chương trình này.

Cuốn sách *Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* có những yếu tố thực cũng như tưởng tượng và đưa ra các hoạt động học tập. Cuốn sách này phù hợp với trẻ ở nhiều độ tuổi và nhiều cách học khác nhau, vì thế nhiều trẻ có thể nhận được những thông tin hữu ích từ cuốn sách. Quan trọng nhất là, cuốn sách *Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu dành cho trẻ em* có thể giúp bố mẹ và trẻ thích thú làm việc với nhau.

## VỀ CÁC TÁC GIẢ



**TS. Thomas W. Phelan** là một chuyên gia quốc tế, giảng viên nổi tiếng về kỷ luật cho trẻ và Rối loạn Giảm Chú ý. Ông thường xuyên xuất hiện trên đài phát thanh và truyền hình và ông đã hành nghề tư nhân từ năm 1972. TS. Thomas được biết đến là một tiến sĩ tâm lý lâm sàng và cũng là tác giả của cuốn sách *Surviving Your Adolescents* (Vượt qua tuổi Thanh thiếu niên), *All About Attention Deficit Disorder* (Những điều cần biết về Rối loạn Giảm Chú ý), *Self-Esteem Revolutions in Children* (Cuộc Cách mạng về Lòng tự trọng ở trẻ), và bộ sách Phương pháp đếm 1-2-3 kỳ diệu.



**Tracy M. Lewis** nhận bằng cử nhân tâm lý học nghệ thuật ở trường Đại học Elon năm 1994. Bà đã từng làm việc với trẻ nhỏ với tư cách vừa là một giáo viên tiểu học vừa là hiệu trưởng trường tiểu học. Bà hiện là Điều phối viên Nguồn lực Gia đình cho một hệ thống trường học công và là giáo viên Gia đình cho tổ chức Commonwealth Parenting ở Richmond, VA. Lewis hiện là mẹ của hai đứa trẻ.